

Gunsha „offenes Crossmeeting incl. Jedermann Rennen“

Samstag 15.10.11 und Sonntag 16.10.11

Ort:

Jugendherberge Falkenberg-Tannenlohe
Tannenlohe 1
95685 Falkenberg
Tel. 09637 267
Fax 09637 276

Ablauf:

Samstag:

Beginn: 10.00 Uhr

| | |
|---------------|--|
| 10.00 - 12.00 | Allgemeine Trainingsmethodik – Dozent Dr. Dominik Schamne - |
| 12.00 . 13.00 | Mittagspause |
| 13.00-. 15.00 | Neue Trends in der Trainingsmethodik – speziell f. Cross u. MTB |
| 15.00- 17.45 | Techniktraining und Radfahren. / gemeinsam |
| 17.45- 18.45 | Abendessen |
| 18.45- 20.15 | Infos notwendiges Material für den Cyclocross Sport sowie Neuigkeiten und Trends – Georg Preisinger – Inh. Gunsha Bikes |

Sonntag:

| | |
|--------------|--|
| 8.00- 9.00 | Frühstück |
| 9.00- 10.00 | freies Training |
| 10.30- 12.00 | Jedermann Rennen anschl. kurze Siegerehrung mit gemeinsamen ausrollen. (siehe auch separate Ausschreibung – ist ca. 3 km mit dem Fahrrad entfernt v. JH). Ende Lehrgang ca. 13.00 Uhr |

Hinweis: Geringfügige Abweichung des Zeitplanes möglich.

Teilnehmergebühr: 50,00 Euro (f. Nichtteammitglieder)
Im Preis enthalten ist die Übernachtung in der JH incl. HP, Lehrgang und die Startgebühr (Jedermann-Rennen).

Hinweis: Kursteilnehmerzahl max. 30 Personen.

Weitere Infos
und Anmeldung:

Georg Preisinger, Neudorf 26, 95692 Konnersreuth
Tel. 09632/923345
Cyclocross-store@t-online.de

Dozent:

Dr. Dominik Schammne
SPOWI - Praxis für Sportwissenschaft
Nelkenstraße 18
66649 Oberthal

Dr. Dominik Schamne ist Trainingswissenschaftler.
Betreut seit Jahren viele deutsche Spitzensportler.
Führt Trainingsplanung, -Steuerung, Leistungstests diesbezüglich durch.
Und ist Inhaber der Firma 2exercise.de – Praxis f. Sportwissenschaft.
<http://www.2exercise.net>

Georg Preisinger
Inh. Gunsha Bikes & Parts
aktiver Radsporter seit 1985, B-Trainer

Leiter des Gunsha Racingteams.

Ausschreibung:

Gunsha Cyclocross Jedermann- u. Trainingsrennen

Datum: Samstag 15.10.2011 & Sonntag 16.10.2011

Veranstalter: RC Pfeil Hof e.V.

Ort: Wiesau i. d. Opf. – Waldseen / Trimm Dich Pfad

Start/Ziel: Trimm Dich Pfad Wiesau

Anfahrt: A93 – Ausfahrt Wiesau – Wiesau- Bei Wiesau (Umgehungstr.) Beschilderung „Waldseen“ folgen.

Art: Cyclocross Jedermann – und Trainingsrennen.

Strecke: Rundkurs auf und am Trimm Dich Pfad ca. 2km – ca. 10 Hm pro RD. Strecke ist bei jeder Witterung gut befahrbar.
Strecke ist nicht zu technisch.

Umkleide/Duschen: werden beim Rennen bekannt gegeben

Anmeldung: Georg Preisinger, Neudorf 26, 95692 Konnersreuth
cyclocross-store@t-online.de

Meldeschluss: 11.10.2011

Startgeld: Unkostenbetrag 5,00 Euro, Nachmeldung bis 9.30 Uhr
Nachmeldegebühr 2 Euro.

Nummernausgabe: **an der Strecke.**

WAV: wird noch benannt!

Samstag: offenes Training 15.30 - 17.45 Uhr

Sonntag:
Rennen 1: Jugend/Schüler m/w Dauer ca. 25 min.
10.00 Uhr Cyclocross u. MTB zulässig

Rennen 2: Junioren-Senioren m/w Dauer ca. 45 min.
Damen
10.45 Uhr

Preise: Pokale für die Erstplatzierten. Plätze 2-3 Sachpreise.